HENRI CLÉMENT

Guide des miels

40 miels à découvrir

Rustica EDITIONS

Au sommaire :

Miel d'acacia
Miel d'arbousier
Miel d'aubépine
Miel de bourdaine
Miels de bruyère
Miel de cerisier
Miel de chardon
Miel de châtaignier
Miel de chêne
Miel de clémentinier
Miel de colza
Miel d'eucalyptus
Miel de framboisier
Miel de houx
Miels de lavande
Miel de lierre
Miel de luzerne
Miel de metcalfa
Miel de pissenlit
Miel de rhododendron
Miel de romarin
Miel de ronce
Miel de sainfoin
Miel de sapin
Miel de sarrasin
Miel de saule
Miel de serpolet
Miel de thym
Miel de tilleul
Miel de tournesol
Miel de trèfle
Miel de causse
Miel de forêt
Miel de garrigue
Miel de montagne
Miel de maquis
Miel de printemps
Miels de la Réunion
Miels de la Guadeloupe et de la Martinique

HENRI CLÉMENT

Guide des miels

40 miels à découvrir

Préface de Jean-Marie Pelt

Rustica ÉDITIONS

Préface

Agents pollinisateurs, les abeilles favorisent la production des fruits et sauvegardent la biodiversité de l'environnement. Depuis l'Antiquité, elles nous donnent le miel, qu'elles élaborent à partir des nectars sucrés et parfumés butinés sur les fleurs.

Sous-bois de framboisiers, champs de lavande, landes de bruyère ou forêts d'acacia... À la lecture de ce guide, on imagine l'exigeant et passionnant travail des apiculteurs qui, pour nous proposer une aussi riche palette de miels, installent et déplacent leurs ruches, au gré des floraisons, à proximité des populations de fleurs sélectionnées.

Apiculteur expérimenté, Henri Clément a réuni dans ce livre les principaux miels de France, sans oublier ceux de la Réunion et des Antilles. À l'image des vins, tous ont leur originalité.

On se félicite de la qualité et de la clarté de cet ouvrage, le premier à nous présenter le miel dans sa diversité. Miels de cru ou de terroirs, rares ou mieux connus, ce guide nous invite à découvrir leurs couleurs, textures, parfums et arômes, d'une infinie variété. Quelques conseils judicieux complètent cette initiation.

Je recommande donc vivement ce livre, qui s'adresse à tous les gourmands, amateurs de miels comme apiculteurs.

Jean-Marie PELT,

Président de l'Institut européen d'écologie,
Professeur émérite de l'université de Metz

Sommaire

Découvrir le monde des miels

Des miels variés 6

Déguster un miel 9

Les miels monofloraux

Le miel d'acacia 12

Le miel d'arbousier 13

Le miel d'aubépine 14

Le miel de bourdaine 15

Le miel de bruyère blanche 16

Le miel de bruyère callune 17

Le miel de bruyère « *erica* » 18

Le miel de cerisier 19

Le miel de chardon 20

Le miel de châtaignier 22

Le miel de chêne 23

Le miel de clémentinier 24

Le miel de colza 25

Le miel d'eucalyptus 26

Le miel de framboisier 27

Le miel de houx 28

Le miel de lavande maritime 29

Le miel de lavande 30

Le miel de lierre 32

Le miel de luzerne 33

Le miel de metcalfa 34

Le miel de pissenlit 35

Le miel de rhododendron 36

Le miel de romarin 38

Le miel de ronce 39

Le miel de sainfoin 40

Le miel de sapin 41

Le miel de sarrasin 42

Le miel de saule 43

Le miel de serpolet 44

Le miel de thym 45

Le miel de tilleul 46

Le miel de tournesol 48

Le miel de trèfle 50

Les miels polyfloraux

Le miel de causse 52

Le miel de forêt 53

Le miel de garrigue 54

Le miel de haute montagne 56

Le miel de maquis 57

Le miel de montagne 58

Le miel de printemps 59

Les miels de la Réunion 60

Les miels de la Guadeloupe et de la Martinique 61

Bibliographie 62

Remerciements 63

Crédits iconographiques 64

Miels rares

Miels de production faible

Miels de production moyenne

Miels de grande production

DES MIELS VARIÉS

Miels d'hier et d'aujourd'hui

Jusqu'à une période récente, seuls de rares miels de crus existaient, comme les miels d'acacia, de lavande, de romarin ou de sapin ou quelques miels de terroirs réputés, comme ceux du Gâtinais, de Chamonix ou de Narbonne. La majorité des apiculteurs récoltait en toute simplicité, une à deux fois l'an, du miel de bonne qualité mais très souvent variable en couleur, arôme et saveur. On le dénommait « miel toutes fleurs », « miel mille fleurs » ou « miel de pays ».

D'origine florale indéterminée, le miel se conjuguait au singulier.

De nos jours, à l'image d'autres denrées alimentaires, la diversité la plus étendue est recherchée et plébiscitée. Les apiculteurs ont pris conscience de la gamme de miels qu'ils pouvaient sélectionner sur le territoire. Ils ont modifié leurs méthodes de travail afin de pouvoir les récolter et les proposer à une clientèle de plus en plus curieuse et avertie.

Aujourd'hui le miel se décline au pluriel.

Une histoire en perpétuel mouvement

Sans prétendre être exhaustif, ce guide devrait permettre aux consommateurs de mieux connaître les miels qui leur sont proposés sur les étals des marchés comme sur les rayons des grands magasins.

En effet, **en quelques années le goût des consommateurs a considérablement évolué**. Des miels puissants, autrefois mésestimés, sont aujourd'hui très appréciés et recherchés, tels que les miels de châtaignier, de bruyère ou de sarrasin. Le miel d'arbousier, à l'amertume prononcée, devrait réussir à s'imposer en France comme c'est déjà le cas en Italie.

Victimes des bouleversements de l'agriculture, **d'autres miels autrefois très réputés sont en voie de disparition**, comme les miels de sainfoin, de trèfle ou de luzerne. En revanche, le miel de metcalfa, inconnu il y a seulement dix ans, apparaît sur le marché.

Enfin, **les apiculteurs des départements d'outre-mer**, bénéficiant sous ces latitudes d'une flore exubérante et variée, totalement différente de celle de notre hexagone, produisent divers miels, très spécifiques, qui réjouiront le véritable amateur, heureux de découvrir des produits aux saveurs et aux arômes nouveaux.

Lire les fiches du guide

Avec la qualité pour critère de sélection, ce guide présente les miels qui sont produits en France, mais aussi, de manière générale, ceux que vous trouvez en vente provenant de l'importation.

Dans les fiches qui suivent vous trouverez, classés par ordre alphabétique, d'abord les miels monofloraux, auxquels une plante donne son nom, puis les miels polyfloraux dont l'appellation fait référence à un type de paysage.

Les deux dernières fiches proposent quelques grands crus de la Réunion et des Antilles.

Récolte d'un cadre bien operculé.

Les miels monofloraux offrent un vaste choix au consommateur.

Autant de miels que de biotopes

L'extraordinaire variété des miels d'un territoire dépend de la diversité des paysages qui le composent.

Sol granitique, calcaire ou schisteux, plaine, vallée, montagne, haute montagne, lande, forêt, bocage ou zone de grande culture, influence océanique, continentale ou méditerranéenne… chaque région de France possède une flore particulière susceptible de produire des miels authentiques, originaux, très différents les uns des autres.

Les miels monofloraux ou miels de cru

Les miels monofloraux sont élaborés à partir du nectar ou du miellat provenant d'une seule espèce végétale. Si de très nombreux végétaux possèdent des qualités mellifères, un nombre restreint d'entre eux permet une production monoflorale caractéristique.

Les miels de colza et de tournesol représentent à eux seuls près de la moitié de la production française globale. Achetés en vrac par des négociants conditionneurs, ils sont commercialisés sous l'appellation générique « miel de France » ou « miel mille fleurs » dans la grande distribution.

Les grands crus (acacia, lavande, romarin, tilleul, châtaignier…) sont bien caractérisés et produits en quantité non négligeable. Reconnus et appréciés des consommateurs, ces miels sont aujourd'hui présents sur tous les étals.

Les crus rares, comme le framboisier, le serpolet, l'arbousier ou le rhododendron, à la production limitée, sont élaborés généralement sur des terroirs exigus, et commercialisés par les apiculteurs eux-mêmes. Très nombreux, ils constituent un vrai plaisir pour les amateurs curieux qui souhaitent découvrir des miels exceptionnels.

RÉCOLTER UN MIEL MONOFLORAL

Pour sélectionner un miel, il faut disposer les ruches tout près d'une espèce végétale en fleurs dont l'étendue ou la densité soit suffisante.

Certains ruchers permettent des récoltes successives, mais souvent les producteurs doivent, au gré des floraisons de printemps et d'été, transhumer les colonies, parfois sur de longues distances.

Quelques précautions techniques et une récolte dès la fin de la miellée permettront de produire un miel caractérisé, que seule l'analyse en laboratoire authentifiera.

Miel de nectar et miel de miellat

- **Le miel de nectar** provient des fines gouttelettes sucrées exsudées par les nectaires des fleurs. Butinées et travaillées par les abeilles, elles se transformeront en miel.
- **Le miel de miellat** provient de l'exsudation déposée en pellicule gluante sur les végétaux par certains pucerons qui se sont nourris des éléments azotés de la sève.

Récoltés par les abeilles, ces sucres seront transformés en miel.

La cicadelle est un puceron à miellat.

LES LABELS

Certains groupements d'apiculteurs ont effectué des démarches (longues, le plus souvent) pour l'obtention de signes de qualité officiels.

Ainsi, le miel de sapin des Vosges et les miels de Corse bénéficient-ils d'une appellation d'origine contrôlée. Les miels de lavande de Provence et le miel de sapin d'Alsace ont obtenu un label Rouge.

Dans plusieurs régions, les producteurs souhaitent profiter d'une indication géographique protégée, qui permet de garantir au consommateur la traçabilité du miel.

Les miels polyfloraux

Ces miels sont élaborés par les abeilles à partir du nectar et/ou du miellat provenant de plusieurs espèces végétales.

Pour valoriser leur spécificité et permettre au consommateur de reconnaître leur caractère dominant, les apiculteurs indiquent de manière plus ou moins précise leur origine géographique. Celle-ci correspond soit à l'aire de production (région, département, massifs…), soit à un type de paysage faisant référence à une flore identifiée (garrigues, maquis, forêts…).

Déguster un miel

Observer, humer les arômes, reconnaître l'origine florale ou géographique, autant de plaisirs que partagent producteurs et consommateurs en quête de nouvelles sensations, de nouvelles découvertes…

L'examen visuel

Parfaitement filtré, le miel ne doit receler aucun résidu provenant de l'extraction. S'il est correctement mature, aucune écume ne doit se déposer à la surface du pot.

Liquide ou solide, un beau miel doit présenter une robe unicolore. Les teintes peuvent varier du blanc le plus pur au noir le plus intense, en passant par plusieurs jaunes, roux, marrons ou oranges.

L'examen olfactif

Dès l'ouverture de l'emballage, le miel doit dégager des effluves correspondant à l'origine florale indiquée. Avec de l'expérience, l'amateur reconnaîtra le parfum des différentes variétés et détectera les odeurs exogènes, comme l'odeur de fumée provenant d'un enfumage trop intense lors de la récolte.

L'examen gustatif

Pour essayer de définir les saveurs d'un miel, il est conseillé d'en prendre une cuillerée, à déguster avec la plus vive attention. Faites-la tourner longuement dans la bouche et écrasez-la légèrement entre la langue et le palais, de manière à bien mettre en éveil les papilles gustatives. Puis avalez lentement afin de juger si l'arôme perdure (miel dit « long en bouche »).

L'examen tactile

La texture plus ou moins fine d'un miel peut en altérer les qualités gustatives. Cela est surtout sensible lorsque le miel cristallise, devenant plus solide.

Si, à l'état liquide, quasiment tous les miels se révèlent très agréables, certains, rares il est vrai, peuvent se montrer trop épais, voire coller aux dents.

À l'état solide, la finesse de la granulation est déterminante. Un miel délicieux en arôme et en saveur peut être desservi par une cristallisation grossière. Le consommateur apprécie modérément la sensation de manger du sable.

Grâce à des procédés naturels, l'apiculteur peut aujourd'hui diriger la cristallisation de sa production et proposer des miels dits « crémeux », à la texture fine et souple, très agréables à tartiner.

La robe d'un miel s'apprécie mieux dans un verre de dégustation.

LA CONSERVATION DES MIELS

Tous les miels sont liquides à la récolte et se solidifient au cours du temps, plus ou moins rapidement selon l'origine florale. En règle générale, lors de la cristallisation, ils s'éclaircissent.

Pour maintenir un miel liquide ou crémeux, il est conseillé de le conserver à une température de 18 °C environ. Si le miel est figé, il est possible de le rendre crémeux puis liquide en le mettant au bain-marie. Mais la température de l'eau ne doit pas excéder 40 °C car, au-delà, le miel se détériore.

En hiver, des marbrures blanchâtres peuvent apparaître sur les parois du pot. Il s'agit la plupart du temps de microscopiques bulles d'air qui demeurent prisonnières entre la paroi du pot et la masse de miel, qui se rétracte en cristallisant. Regrettables sur le plan esthétique, elles n'altèrent en aucune manière la qualité du miel.

On ne peut pas dire qu'un miel se bonifie en vieillissant ; cependant, certains miels amers, comme celui d'arbousier, s'adoucissent avec le temps.

À température constante dans un bocal étanche, placé dans un endroit sec et à l'abri de la lumière, le miel ne s'abîme pas et peut se conserver plusieurs années.

Cette marbrure n'est pas un signe d'altération du miel.

L'art de déguster

Dans les concours de miel, les jurés doivent parfois juger plusieurs miels d'une même origine florale.

Pour qu'ils sauvegardent l'intégralité de leur potentiel gustatif, on leur conseille de se rincer la bouche avec un verre d'eau plate et de consommer un quartier de pomme acide avant d'aborder un nouvel échantillon.

Un jury de concours et son président, lors d'une dégustation.

Le miel d'acacia

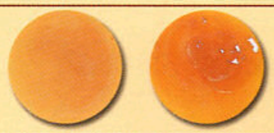
Très prisé par les consommateurs pour sa douceur et son aspect liquide, le miel d'acacia représente la plus forte vente en miels monofloraux.
La production française, toujours insuffisante, est complétée par des importations massives en provenance des pays de l'Est, en particulier de Hongrie. L'acacia dit « de Chine » a un goût totalement différent. Souvent de qualité aléatoire, il affiche rarement son origine de façon claire.

AIRE DE RÉCOLTE	S'il existe dans toute la France des bois d'acacias où il est possible de récolter ce miel de manière ponctuelle, certaines régions sont plus favorables : Bassin parisien, Centre, Aquitaine et piémont pyrénéen, Est.
FLORAISON	Capricieuse. Lors des années fastes, en quelques jours les acacias blanchissent comme neige et l'air embaumé annonce une grande miellée.
RÉCOLTE	Fin mai-début juin. Très irrégulière : abondante ou inexploitable. Sensible aux gelées tardives, aux vents du nord et aux orages.
COULEUR	Très clair, limpide. Jaune pâle irisé de vert.
PARFUM ET SAVEUR	L'arôme rappelle de manière discrète le parfum de la fleur. Saveur très douce.
CRISTALLISATION	Le miel reste très longtemps liquide. La présence de nectars exogènes accélère la cristallisation, toujours très fine.
CONSERVATION	Excellente.
CARACTÉRISTIQUES	Considéré comme un régulateur intestinal, ce miel est recommandé pour les jeunes enfants.

Le saviez-vous ? Totalement inconnu en Europe jusqu'au XVIIe siècle, l'acacia a été rapporté de Virginie par Jean Robin. Le miel d'acacia devrait donc s'appeler miel de robinier... du véritable nom de l'arbre.
Jusqu'à présent, la France a très peu favorisé les plantations d'acacia car cette essence était considérée comme envahissante. En Hongrie, depuis plusieurs décennies, le bois d'acacia est recherché pour ses qualités de flexibilité et de résistance (fabrication de poutres en lamellé-collé).

Le miel d'arbousier

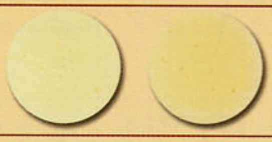
Selon les descriptions de la plupart des consommateurs, les miels sont plus ou moins parfumés, mais toujours… sucrés. Mais il faut se rendre à l'évidence, le miel d'arbousier constitue une exception : il est amer.

AIRE DE RÉCOLTE	Sud de la France, Corse.
FLORAISON	De fin octobre à début décembre. Les grappes de fleurs blanches comparables à celles du muguet voisinent avec les fruits rouge vif arrivés à maturité.
RÉCOLTE	Courant novembre. Souvent régulière. Il est conseillé de ne pas trop attendre pour procéder à la récolte car les frimas de l'hiver peuvent survenir très vite.
COULEUR	Sombre, presque noir à la récolte. Marron tirant vers le brun une fois solide. 
PARFUM ET SAVEUR	Les effluves sont puissants mais très agréables. En revanche, la saveur surprend en raison d'une amertume inhabituelle. Une fois passé ce premier contact, le goût épicé aux fragrances orientales séduit les amoureux de miels robustes, de plus en plus nombreux.
CRISTALLISATION	Rapide. La granulation est grossière.
CONSERVATION	Excellente.
CARACTÉRISTIQUES	Le miel d'arbousier est recherché pour son amertume par les fabricants de vinaigre de miel auquel il apporte une saveur incomparable.

Le saviez-vous ? Durant très longtemps et encore souvent aujourd'hui, ce miel n'était pas récolté. Considéré comme invendable car trop amer, il constituait les réserves d'hiver des colonies d'abeilles qui s'en nourrissaient au fil des mois. Aujourd'hui, le consommateur privilégie les miels plus marqués au goût ; l'avenir de ce miel paraît donc plus prometteur. Paradoxalement, le fruit de l'arbousier étonne par sa fadeur. Commercialisée notamment en Corse, la confiture d'arbouses est très douce.

Le miel d'aubépine

Hormis dans quelques régions privilégiées où la présence de haies et de massifs importants le permet, le miel d'aubépine se récolte peu en tant que tel, car, au printemps, les abeilles disposent de sources de pollen et de nectar très variées qui ne favorisent pas une production caractéristique.

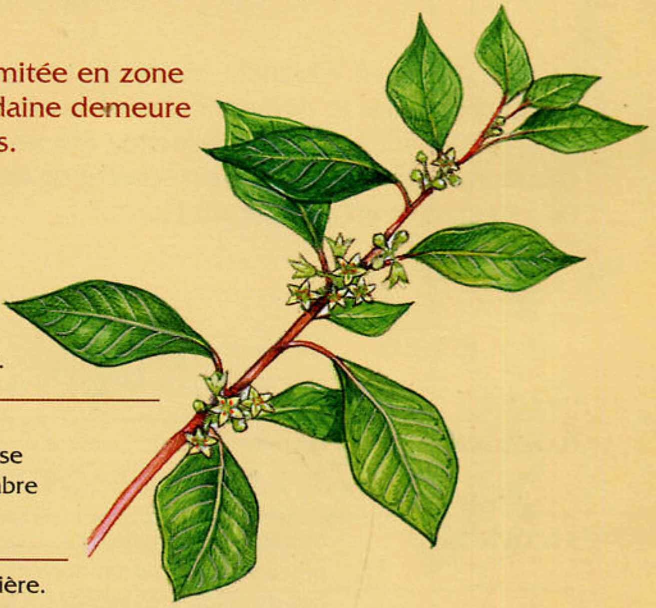
AIRE DE RÉCOLTE	Les terroirs sont disséminés dans le nord et l'ouest de la France.
FLORAISON	Avril-mai. Très intense, brève et violente, en une myriade de bouquets de fleurs blanches odorantes
RÉCOLTE	Capricieuse. Cependant, par temps chaud et sec, la sécrétion de nectar peut devenir abondante.
COULEUR	Jaune pâle à ambre. Très clair à l'état solide. 
PARFUM ET SAVEUR	Arôme discret mais tenace. Le goût suave et fruité perdure en bouche.
CRISTALLISATION	Plutôt rapide et très fine.
CONSERVATION	Excellente.
CARACTÉRISTIQUES	Le miel d'aubépine serait bénéfique pour les personnes souffrant d'insomnies.

Le saviez-vous ? Selon la nature du sol, l'aubépine est plus ou moins mellifère. Accusée de véhiculer le feu bactérien, elle a été jusqu'à une période récente interdite de toute culture et donc bannie des pépinières.

Aujourd'hui, en Suisse, les abeilles sont utilisées pour lutter contre le feu bactérien : en sortant de la ruche, elles emportent avec leurs pattes des champignons microscopiques, efficaces contre ce fléau, qu'elles déposent sur les fleurs lors du butinage. Cette nouvelle méthode de lutte biologique paraît prometteuse.

Le miel de bourdaine

Très apprécié mais produit en quantité limitée en zone de moyenne montagne, le miel de bourdaine demeure trop méconnu, malgré toutes ses qualités.



AIRE DE RÉCOLTE	Aquitaine et Massif central.
FLORAISON	Fin mai-début juillet. Très échelonnée, elle peut se prolonger jusqu'en septembre de manière résiduelle.
RÉCOLTE	Courant juillet. Plutôt régulière.
COULEUR	Plutôt foncé au départ, ce miel devient brun roussâtre au terme de sa cristallisation.
PARFUM ET SAVEUR	Le miel de bourdaine exhale des effluves délicats et son goût se révèle fruité, balsamique et très légèrement aromatisé.
CRISTALLISATION	Exceptionnellement lente. Granulation équilibrée.
CONSERVATION	Excellente.
CARACTÉRISTIQUES	On attribue à ce miel des qualités purgatives comparables à celles de la plante, largement employée dans la pharmacopée traditionnelle.

Le saviez-vous ? Lorsque le pourcentage de nectar de bourdaine ne permet pas de donner au miel sa typicité, il entre dans la composition du miel toutes fleurs du terroir, qu'il enrichit de ses saveurs.

Les jeunes rameaux de bourdaine, très souples, étaient autrefois employés en vannerie, et en particulier dans la fabrication d'ossatures de ruches. Dans le nord-ouest de la France, il y avait encore, au XIXe siècle, des « ruches en bourdaine ».

Le miel de bruyère blanche

Le miel de bruyère blanche surprend et séduit souvent ceux qui ont la chance de le déguster. Encore confidentielle, sa notoriété va croissant malgré une production qui ne peut que demeurer limitée. Ce miel est récolté également en Italie, en Espagne et en Afrique du Nord.

AIRE DE RÉCOLTE	Languedoc-Roussillon, Provence-Alpes-Côte-d'Azur, Corse.
FLORAISON	Fin mars-fin avril. Éclatant en milliers de grappes de fleurs blanches, elle s'étale sur une quinzaine de jours.
RÉCOLTE	Début mai. Irrégulière car très précoce. Les semaines précédant la floraison doivent être favorables au développement des colonies. Très sensible à la pluie et aux longues périodes de sécheresse.
COULEUR	Ambré à l'état liquide, marron clair à l'état solide.
PARFUM ET SAVEUR	Très odoriférant, le miel de bruyère blanche exprime des saveurs boisées, fortes, où se mêle parfois une pointe de réglisse, de cacao ou de caramel.
CRISTALLISATION	L'apiculteur ne doit pas attendre pour procéder à la récolte, car ce miel pourrait cristalliser dans les cadres. Texture fine et onctueuse.
CONSERVATION	Excellente.
CARACTÉRISTIQUES	Une teneur élevée en HMF et en acidité libre caractérise le miel de bruyère blanche.

Le saviez-vous ? Ce miel original doit se consommer nature. En raison de sa saveur très particulière, il ne saurait être employé en cuisine.

Les souches ou racines de bruyère blanche, dite aussi bruyère arborescente, sont largement employées pour la fabrication de pipes de grande qualité.

Le miel de bruyère callune

Issu du nectar de *Calluna vulgaris*, ou bruyère commune, ce miel très prisé par les négociants est peu commercialisé en France. La majeure partie de la production française est exportée, notamment en Allemagne, pays qui en est très friand.

AIRE DE RÉCOLTE	Auvergne, Cévennes, Landes, Pyrénées.
FLORAISON	Inversée, elle débute en montagne fin juillet et s'achève en basse altitude à la fin de septembre. Régulière, elle perdure plus de trois semaines.
RÉCOLTE	Très irrégulière. Une belle floraison ne suffit pas. Les gelées, la sécheresse et le vent annihilent tout espoir de miellée. Cependant, le moindre orage peut s'avérer salutaire.
COULEUR	Ambré avec des teintes rougeâtres. Brun orangé à l'état solide.
PARFUM ET SAVEUR	Son arôme puissant sécrète des saveurs fruitées intenses qui envahissent le palais.
CRISTALLISATION	Très lente. Le miel de callune prend une texture gélatineuse avant de se solidifier en gros cristaux.
CONSERVATION	Aléatoire. S'il n'est pas conservé au frais, il risque de fermenter.
CARACTÉRISTIQUES	Le miel de callune est réputé bénéfique pour les consommateurs atteints de problèmes rénaux, de fatigue chronique ou convalescents. Il s'avère très riche en oligoéléments et en particulier en potassium, fer, soufre, manganèse, bore et baryum. Sa teneur en eau est très élevée : plus de 22 %.

Le saviez-vous ?

Pour extraire le miel de callune, les apiculteurs doivent employer une « picoteuse » qui, de manière mécanique, liquéfie sa texture visqueuse. Sans ce procédé, le miel ne coule pas.
Les étendues de bruyère se réduisent au profit des grandes plantations de conifères. Cependant, les apiculteurs transhument encore des milliers de ruches, parfois venant de très loin, vers les aires de production réputées, comme le lac de Chaptal en Margeride.

Le miel de bruyère « *erica* »

Ce miel robuste et fort en goût, produit à partir du nectar d'*Erica cinerea (dénommée aussi bruyère cendrée)*, a longtemps été considéré de qualité secondaire. Aujourd'hui, il attire les amateurs de saveurs puissantes.

AIRE DE RÉCOLTE	Pyrénées, Landes, Massif central, Bretagne, Sologne.
FLORAISON	Dès fin juin, ou en juillet selon les altitudes. Très longue, elle se décline durant plusieurs semaines.
RÉCOLTE	Fin juillet-début août. Assez irrégulière. Les périodes de sécheresse se révèlent fatales.
COULEUR	Sombre à l'état liquide, le miel de bruyère cendrée prend une coloration marron foncé à l'état solide.
PARFUM ET SAVEUR	Un arôme prononcé, des saveurs boisées et une légère amertume caractérisent ce miel.
CRISTALLISATION	Lente et plutôt grossière.
CONSERVATION	Bonne.
CARACTÉRISTIQUES	Le miel de bruyère cendrée est réputé pour ses qualités diurétiques. Moins riche en oligoéléments que le miel de callune, il contient du silicium, du bore et du baryum.

Le saviez-vous ? Employé principalement en pâtisserie jusqu'à une période récente, notamment dans la fabrication de pain d'épice, ce miel aujourd'hui reconnu fait partie des grands crus français.

Plusieurs espèces de bruyères du genre *Erica*, parfois très différentes les unes des autres, poussent sur le territoire. Parmi elles : *Erica ciliaris*, présente dans les Landes et en Bretagne, *Erica tetralix*, que l'on rencontre dans le Centre et dans l'Ouest, *Erica vagans*, omniprésente, et *Erica herbacea*, ou bruyère incarnate, qui ne pousse qu'en altitude, au-delà de 1 500 m, et fleurit au début du printemps.

Le miel de cerisier

Le miel de cerisier, plus rare que les surfaces des vergers ne le laissent supposer, ne peut être récolté que lorsque les colonies se sont déjà suffisamment développées. La précocité de la floraison et la concomitance d'autres sources de nectar altèrent fréquemment la typicité du miel.

AIRE DE RÉCOLTE	Vallée du Rhône, Provence, Languedoc-Roussillon.
FLORAISON	Mars-avril. Courant mai en montagne. Très généreuse.
RÉCOLTE	Assez régulière. Elle peut se révéler abondante si la météorologie se montre favorable. Très sensible au froid et à la pluie.
COULEUR	Légèrement ambré à rougeâtre. Cristallisé, il prend des teintes jaune pâle virant vers le gris.
PARFUM ET SAVEUR	Peu odorant, le miel de cerisier sécrète des saveurs chaudes et fruitées similaires à celles de la cerise elle-même.

CRISTALLISATION	Lente à survenir. Lorsque le miel se solidifie, la granulation se révèle plus ou moins fine.
CONSERVATION	Très bonne.
CARACTÉRISTIQUES	Les amateurs de ce miel lui reconnaissent des vertus diurétiques.

Le saviez-vous ? Jusque dans les années soixante, la multiplicité des variétés de cerisiers – plusieurs centaines recensées, précoces ou tardives – prolongeait la floraison durant plus d'un mois.
Aujourd'hui, moins d'une quinzaine de variétés sont cultivées, et la miellée dure à peine trois semaines.
Cependant, de nouvelles variétés font leur apparition.

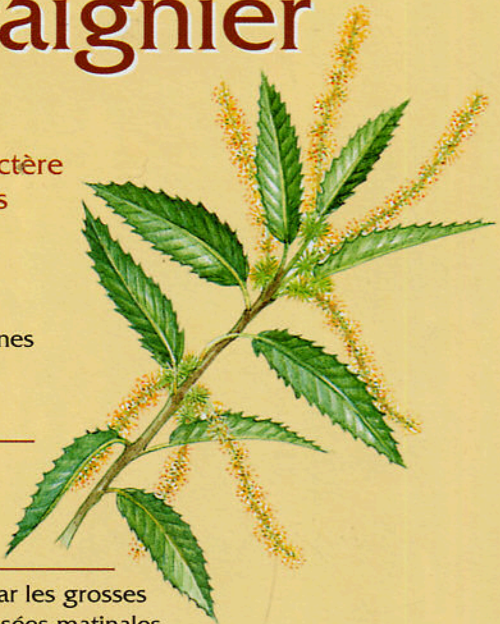
Le miel de chardon

Les abeilles adorent butiner les fleurs de chardon. Toutefois, la production de miel de chardon proprement dit, très confidentielle, est réservée aux seuls apiculteurs qui connaissent les rares espaces où la plante prolifère. Et si elle pique, son miel est délicieux.

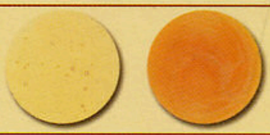
AIRE DE RÉCOLTE	Dunes, arrière-pays du littoral méditerranéen, avec une préférence pour les terrains volcaniques.
FLORAISON	Courant juin. Échelonnée sur deux à trois semaines.
RÉCOLTE	Début juillet. Jamais considérable mais relativement régulière.
COULEUR	Doré à la récolte, limpide, il prend, une fois figé, des colorations marron clair.
PARFUM ET SAVEUR	Charpenté et très parfumé, ce miel exhale un léger goût de réglisse.
CRISTALLISATION	Plutôt rapide. La finesse de la texture est surprenante.
CONSERVATION	Excellente.
CARACTÉRISTIQUES	De multiples variétés de chardons entrent naturellement dans la composition de nombreux miels de montagne.

Le saviez-vous ? Dans la Pampa argentine et au Liban, les miellées de chardon peuvent être très abondantes.
Mais en France, moins de quinze apiculteurs parviennent à produire ce miel.

Le miel de châtaignier



Trop longtemps sous-estimé, le miel de châtaignier a acquis aujourd'hui ses lettres de noblesse, et son caractère bien trempé séduit de plus en plus de consommateurs épris de saveurs puissantes.

AIRE DE RÉCOLTE	Principalement en Corse et dans les Cévennes mais aussi en Bretagne, dans les Pyrénées ou le Massif central.
FLORAISON	Fin juin-début juillet. Généreuse, sécrétant des effluves entêtants, elle s'échelonne sur une quinzaine de jours.
RÉCOLTE	Courant juillet. Régulière mais amoindrie par les grosses chaleurs et au contraire favorisée par les rosées matinales.
COULEUR	Ambre sombre. Palette de différents marrons à l'état solide. 
PARFUM ET SAVEUR	Une odeur forte et suave, des saveurs boisées et une certaine amertume caractérisent ce miel corsé.
CRISTALLISATION	Le miel reste liquide durant plusieurs mois. La cristallisation peut s'avérer grossière.
CONSERVATION	Bonne.
CARACTÉRISTIQUES	Réputé bénéfique pour la circulation sanguine, le miel de châtaignier est reconnu aujourd'hui pour ses qualités cicatrisantes. Il est riche en oligoéléments : potassium, magnésium, manganèse et baryum.

Le saviez-vous ? Les vieux troncs de châtaigniers, dénommés « bruscs » en Cévennes, servaient de ruches jusqu'à la Seconde Guerre mondiale.

Le miel de châtaignier est très recherché par les négociants pour ses arômes prononcés, qui apportent du caractère aux assemblages de miels toutes fleurs.

Le miel de chêne

Improprement dénommé « miel », le miellat de chêne étonne et ne laisse personne indifférent. Il déplaît à certains et en séduit d'autres, qui deviennent alors ses plus ardents et fidèles amateurs.

AIRE DE RÉCOLTE	Naturellement tous les bois de chênes et en priorité ceux du sud de la France, plus exposés au soleil.
MIELLÉE	Imprévisible. Mais lorsqu'elle se déclenche au cours de l'été, elle est souvent intense.
RÉCOLTE	Aussi irrégulière que la miellée. Toutefois, les périodes de fortes chaleurs sont favorables.
COULEUR	Très sombre, presque noir, le miel de chêne devient brun lors de la cristallisation.

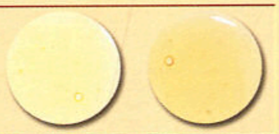
PARFUM ET SAVEUR	Ce miel aux arômes de réglisse discrètement mentholé dégage des effluves puissants.
CRISTALLISATION	Lente et parfois grossière.
CONSERVATION	Excellente.
CARACTÉRISTIQUES	Le miel de chêne constitue un des miels les plus riches en oligoéléments.

Le saviez-vous ? Longtemps mésestimé et employé alors comme miel à usage industriel, le miel de chêne a acquis au fil du temps une reconnaissance bien méritée.

Le miel de clémentinier

Lors de la floraison, les effluves des clémentiniers embaument l'air. Le nectar est à l'origine d'un des miels les plus délicats, récolté en quantités toujours réduites sur les vergers du littoral. Le miel de clémentinier représente un des fleurons de l'apiculture corse.

AIRE DE RÉCOLTE	Plaines et coteaux du littoral corse.
FLORAISON	Début du printemps. Relativement longue. Ses effluves de jasmin embaument la campagne.
RÉCOLTE	À partir de début mai. Irrégulière.
COULEUR	Très clair, irisé de reflets dorés à l'état liquide, ce miel prend des teintes jaune pâle une fois cristallisé.
PARFUM ET SAVEUR	Son arôme discret et délicat, son goût frais et fruité, légèrement acide, séduisent les amateurs de miels doux. Néanmoins, la présence de nectar d'asphodèle ou de chardon peut en altérer le caractère.
CRISTALLISATION	Lente et généralement fine.
CONSERVATION	Excellente.
CARACTÉRISTIQUES	Une cuillère de ce miel à la fin d'un repas favorise, dit-on, la digestion.



Le saviez-vous ? Les agrumes génèrent d'autres miels, comme ceux de citronnier ou d'oranger qui, pour la plupart, proviennent d'Espagne.

Mais les apiculteurs espagnols sont très inquiets : sauvegarder la pureté des nouvelles espèces (élaborées par les centres de recherches agronomiques et caractérisées par l'absence de pépins), les ruches doivent être installées à plus de 6 km des vergers...

Le miel de colza

Véritables tapis dorés vrombissant d'abeilles dès le mois d'avril, les champs de colza, contrastant violemment avec les verts brillants des prairies et des blés tendres, illuminent la campagne et offrent aux apiculteurs une récolte précoce et abondante.

AIRE DE RÉCOLTE	Centre, Ouest, Sud-Ouest, Normandie, Picardie, grand est du Bassin parisien, région lyonnaise.
FLORAISON	Avril-début mai. Intense et très brutale. Peut perdurer deux à trois semaines.
RÉCOLTE	Courant mai. Plutôt régulière, elle peut être très importante mais dépend le plus souvent des conditions atmosphériques, de la nature des sols et des variétés cultivées.
COULEUR	Clair à l'état liquide, le miel de colza devient gris clair à presque blanc une fois solidifié.
PARFUM ET SAVEUR	Une légère odeur de chou, parfois présente, peut desservir ce miel très doux en bouche. Sa texture agréable est des plus fines.
CRISTALLISATION	Très fine mais très rapide. L'apiculteur doit procéder à la récolte dès la fin de la miellée car en quelques jours le miel peut déjà cristalliser dans les rayons.
CONSERVATION	Correcte, mais un taux d'humidité élevé, au-delà de 18 %, favorise la dégradation du miel, qui peut alors fermenter.
CARACTÉRISTIQUES	Le miel de colza contient des oligoéléments, notamment calcium et bore.

Le saviez-vous ? L'appellation « miel de colza » est rarement employée par les producteurs, qui lui préfèrent la dénomination plus attractive de « miel de printemps ».

Depuis des décennies, les apiculteurs déplorent de nombreux cas d'intoxication d'abeilles à la floraison des colzas. Les nouveaux produits phytosanitaires et les OGM les inquiètent plus que jamais. Cependant, le colza, composant essentiel des nouveaux carburants verts comme le diester, semble promis à un bel avenir.

Le miel d'eucalyptus

Si en Provence, sur la Côte d'Azur ou en Corse, on peut admirer parfois de véritables et magnifiques bois d'eucalyptus, le miel d'eucalyptus, lui, provient d'Italie, de Grèce, du Maroc, d'Algérie et surtout d'Australie et de Nouvelle-Zélande.

AIRE DE RÉCOLTE	Non répertoriée sur le territoire français.
FLORAISON	Variable selon les espèces : de septembre à mars dans l'hémisphère Nord ; le plus souvent à l'automne.
RÉCOLTE	En général régulière, elle peut même s'avérer importante.
COULEUR	Jaune clair irisé de reflets verdâtres.
PARFUM ET SAVEUR	Arôme puissant aux accents de menthe. Son goût si caractéristique, vert, aux saveurs de bois relativement prononcées, ne plaît qu'aux seuls amateurs.
CRISTALLISATION	Le miel reste liquide durant plusieurs mois. Ensuite, la cristallisation peut devenir assez grossière.
CONSERVATION	Excellente.
CARACTÉRISTIQUES	Le miel d'eucalyptus est particulièrement recommandé en cas de rhume, dans les infusions ou les jus de citron.

Le saviez-vous ?

Il existe de très nombreuses variétés d'eucalyptus. Selon la variété et la nature du sol, le potentiel mellifère change considérablement.
Si, en France, les abeilles butinent quelques fleurs, cela demeure insuffisant pour produire un véritable miel d'eucalyptus.

Le miel de framboisier

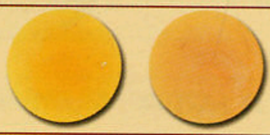
Exceptionnel, le miel de framboisier sauvage se récolte dans les sous-bois lumineux de moyenne montagne (altitude moyenne de 1 000 m). Sa production très aléatoire n'arrive pas à satisfaire la demande de plus en plus importante des consommateurs avertis.

AIRE DE RÉCOLTE	Est, Alpes, Massif central, Pyrénées.
FLORAISON	Courant juin-début juillet. Régulière et étalée sur deux à trois semaines.
RÉCOLTE	Début juillet. Très capricieuse car très sensible à la pluie et aux froids tardifs.
COULEUR	Jaune pâle, ambré clair légèrement irisé de vert à l'état liquide, il devient jaune citron à orangé une fois solidifié.
PARFUM ET SAVEUR	Discrètement aromatisé mais long en bouche et d'un parfum suave.
CRISTALLISATION	Rapide et fine.
CONSERVATION	Excellente.
CARACTÉRISTIQUES	La proportion de pollen de rosacées se révèle très importante lors de l'analyse pollinique. Apprécié pour ses saveurs florales soutenues, le miel de framboisier est très prisé des chefs cuisiniers, notamment pour l'élaboration des desserts.

Le saviez-vous ? Dans les terroirs de production agricole de framboises, les ruches peuvent produire également du miel de framboisier. Le Canada, qui en est le principal pays producteur dans le monde, en exporte en France.

Le miel de houx

Au Canada et en Amérique du Sud, en particulier au Chili, en Uruguay et au Paraguay, la production de miel de houx est assez abondante. En France, hélas, elle apparaît inexistante en raison de la rareté des bois de houx, ce qui constitue un handicap rédhibitoire.

AIRE DE RÉCOLTE	Quelques très rares terroirs disséminés sur le territoire.
FLORAISON	Courant juin. Très intense et très violente. Les arbres d'un beau vert brillant se parent d'une myriade de minuscules fleurs blanches recherchées par les abeilles. La floraison dure une dizaine de jours tout au plus.
RÉCOLTE	De fin juin à début juillet. Très capricieuse. La brièveté de la floraison nécessite des conditions météorologiques des plus favorables.
COULEUR	Ambré à l'état liquide, cuivré à l'état solide. 
PARFUM ET SAVEUR	Très aromatisé, ce miel se caractérise par une saveur légèrement boisée particulièrement agréable.
CRISTALLISATION	En quelques semaines, ce miel cristallise assez finement.
CONSERVATION	Excellente.
CARACTÉRISTIQUES	En Amérique du Sud, ce miel est réputé pour ses qualités énergisantes et diurétiques.

Le saviez-vous ? Le houx peut vivre près de trois cents ans. Une seule espèce, employée pour ses qualités ornementales, se rencontre en France, alors qu'il en existe plus de 280 dans le monde.
En Amérique du Sud, le maté, provenant d'un houx spécifique (*Ilex paraguyensis*), remplace le thé.

Le miel de lavande maritime

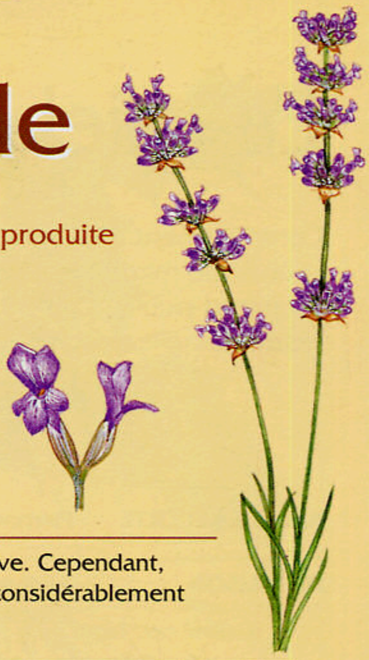
Contrairement à sa cousine la lavande commune, la lavande maritime, ou lavande *stoecha*, est encore ignorée du grand public. Présente en abondance, mais dans des terroirs restreints, elle produit un miel prisé des seuls connaisseurs.

AIRE DE RÉCOLTE	Piémont des Pyrénées orientales.
FLORAISON	Avril-mai. Durant plusieurs semaines, au fur et à mesure de leur éclosion, les minuscules fleurs de la hampe florale sont visitées par les abeilles.
RÉCOLTE	Fin mai-début juin. Plutôt irrégulière, rarement inexistante, parfois abondante.
COULEUR	Ambré à la récolte, le miel devient marron clair une fois solidifié.
PARFUM ET SAVEUR	Très aromatique, ce miel très légèrement boisé génère des saveurs chaudes et suaves.
CRISTALLISATION	Elle s'effectue en quelques mois. La granulation est très fine.
CONSERVATION	Excellente.
CARACTÉRISTIQUES	Selon la tradition, le miel de lavande favorise le sommeil, combat l'instabilité et les maux de tête.

Le saviez-vous ? Sa couleur foncée permet de reconnaître la lavande maritime et de la distinguer de la lavande de Provence.

Hors de la zone de production, ce miel est introuvable. C'est regrettable car il mérite d'être découvert par les amateurs de miels qui, assurément, sauraient l'apprécier. Le miel de lavande maritime entre de manière prépondérante dans la composition des miels de printemps récoltés en Corse.

Le miel de lavande



Le miel de lavande représente un des fleurons de la gamme produite sur notre territoire. Les apiculteurs n'hésitent pas à parcourir de très grandes distances pour installer leurs colonies dans les zones de culture de la lavande et du lavandin.

AIRE DE RÉCOLTE Alpes-de-Haute-Provence, Hautes-Alpes, sud de la Drôme, Vaucluse, Var et, de manière sporadique, Ardèche et Gard.

FLORAISON De fin juin à début août. Très régulière et progressive. Cependant, la mécanisation puis la récolte dite « en vert » ont considérablement réduit la durée de floraison.

RÉCOLTE Fin juillet. Rarement nulle mais variable. Les périodes de sécheresse et de mistral s'avèrent très préjudiciables.

COULEUR Très clair lors de la récolte, le miel de lavandin blanchit lors de la cristallisation. Le miel de lavande fine demeure, lui, jaune doré.

PARFUM ET SAVEUR Dégageant des effluves puissants, discrètement acide, le miel de lavande sécrète un bouquet de saveurs fruitées et colorées. Long en bouche.

CRISTALLISATION La granulation intervient au bout de quelques mois, et sa finesse varie selon l'espèce butinée. Plus rapide et plus fine sur les miels de lavandin, elle se montre un peu plus grossière pour les miels de lavande.

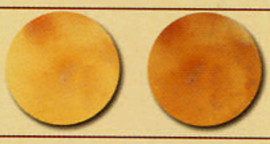
CONSERVATION Excellente.

CARACTÉRISTIQUES Lors de l'analyse pollinique, la proportion de pollens de lavande s'avère très réduite ; elle ne permet donc pas d'authentifier à elle seule un miel de lavande. Le miel de lavande entre dans la composition des nougats de Montélimar. Il est également employé en cosmétique : savons, shampooings…

Le saviez-vous ? Au début des années 1990, les essences de synthèse concurrençaient l'exploitation de la lavande naturelle au point que les surfaces cultivées se réduisaient considérablement. La filière s'est organisée et les pouvoirs publics ont pris des mesures financières fortes pour dynamiser cette culture.
Cependant, les lavandes subissent des attaques de prédateurs brouteurs de hampes florales, ce qui suscite des traitements chimiques peu compatibles avec les abeilles…

Le miel de lierre

Ce miel automnal, très rarement récolté, ne peut être proposé au consommateur que si des conditions météorologiques favorisent une miellée intense et prolongée.

AIRE DE RÉCOLTE	Microterrains disséminés sur l'ensemble du territoire. En priorité les zones humides des bords de rivières et des forêts.
FLORAISON	Septembre-octobre. Longue et continue, elle représente à cette période la principale source de pollen et de nectar.
RÉCOLTE	Exceptionnelle. Souvent inattendue, à la merci des fluctuations climatiques défavorables. Il est vivement conseillé de récolter très rapidement.
COULEUR	Ambré, sombre à foncé, brun lorsqu'il se solidifie. 
PARFUM ET SAVEUR	Peu parfumé. Son goût très particulier dégage une certaine amertume.
CRISTALLISATION	Très rapide, à granulation souvent fine.
CONSERVATION	Excellente.
CARACTÉRISTIQUES	Ce miel cristallise très vite, y compris dans les cadres.

Le saviez-vous ? En règle générale, les apiculteurs préfèrent laisser le miel de lierre à disposition des abeilles afin de renforcer les réserves d'hiver nécessaires à la survie des colonies. Cette miellée est excellente pour assurer la pérennité du cheptel.

Le miel de luzerne

Symbole de la grande tradition apicole française jusqu'à la Seconde Guerre mondiale, le miel de luzerne connaît des productions très variables.

AIRE DE RÉCOLTE	Grandes plaines, notamment en Champagne, et moyenne montagne.
FLORAISON	Mai-juin, parfois juillet puis fin août, septembre lors de la pousse du regain.
RÉCOLTE	Mi-juillet, parfois septembre. Intense et régulière.
COULEUR	Très clair, doré à la récolte, il se teinte de gris une fois cristallisé.
PARFUM ET SAVEUR	Son arôme léger et son goût très doux, très discrètement fruité, rappellent le miel d'acacia.
CRISTALLISATION	Assez rapide et fine.
CONSERVATION	Excellente.
CARACTÉRISTIQUES	Réputé pour ses qualités énergétiques particulières, ce miel est conseillé aux sportifs et aux personnes fatiguées ou convalescentes.

Le saviez-vous ? Les agriculteurs préfèrent faucher la luzerne avant floraison afin de favoriser la repousse. Ils multiplient ainsi les coupes successives, empêchant les abeilles de bénéficier de cette source nectarifère.
Utilisée pour l'alimentation du bétail sous forme de granulés déshydratés, la plante est fauchée selon des calendriers de coupe très précis. Certaines années, la météorologie perturbe ces programmations, permettant à l'apiculteur de bénéficier de miellées vigoureuses grâce à l'étendue des surfaces cultivées.

Le miel de metcalfa

Petit dernier de la production française, encore méconnu, ce miel est le seul à être caractérisé par le nom d'un insecte. D'origine américaine, introduit accidentellement en Italie dans les années 1980, *Metcalfa primosa* a rapidement colonisé le sud de la France. Il exsude un abondant miellat, issu d'une grande variété de végétaux.

AIRE DE RÉCOLTE	Provence, Côte d'Azur, Languedoc et Roussillon.
MIELLÉE	Courant juillet-août. Abondante et régulière.
RÉCOLTE	Très importante, elle constitue une production non négligeable.
COULEUR	Ambré foncé, presque noir.
PARFUM ET SAVEUR	Odeur balsamique soutenue, fruitée. Son goût puissant, peu sucré mais sans amertume, demeure longtemps en bouche.
CRISTALLISATION	Caractérisé par une forte viscosité, ce miel se solidifie très lentement.
CONSERVATION	Excellente.
CARACTÉRISTIQUES	Comme les miellats de façon générale, le miel de metcalfa est riche en oligo-éléments.

Le saviez-vous ? *Metcalfa primosa* occasionne parfois de sérieux dégâts aux cultures et il est donc prévisible, au grand dam des apiculteurs, que les agriculteurs chercheront à l'éradiquer ou, du moins, à en contrôler le développement. Certaines zones ont déjà connu des accidents insecticides, mais l'INRA travaille depuis plusieurs années à l'introduction d'un prédateur pour sauvegarder les surfaces agricoles.

Le miel de pissenlit

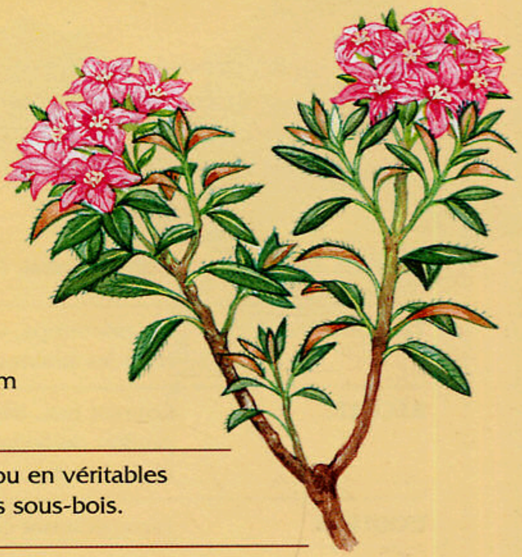
Ce miel rare, produit par des apiculteurs avertis, séduit le consommateur par son originalité. À l'image des montagnes sur lesquelles il est récolté, il procure une sensation de nature et de printemps.

AIRE DE RÉCOLTE	Massif central, Pyrénées, hautes Alpes.
FLORAISON	Au printemps, variable selon l'altitude. Très intense dans les prairies de montagne (fin avril-fin mai).
RÉCOLTE	Courant mai, très aléatoire. Les colonies doivent être bien développées pour profiter de la floraison, qui doit, elle, bénéficier d'un temps chaud, humide, et de l'absence de vent. La récolte peut se dérouler en moins d'une semaine.
COULEUR	Jaune éclatant comme la fleur.
PARFUM ET SAVEUR	Le miel de pissenlit se reconnaît à sa légère odeur ammoniaquée. En bouche, sa saveur discrète est appréciée des amateurs de miels doux.
CRISTALLISATION	Très rapide, mais à tendance grossière.
CONSERVATION	Bonne.
CARACTÉRISTIQUES	Le taux d'humidité peut être très élevé. À l'analyse, le pourcentage de pollen s'avère très faible. Comme la plante, le miel de pissenlit est réputé diurétique. Il entre dans la composition de nombreux miels de montagne.

Le saviez-vous ? Durant toute l'Antiquité, cette plante est demeurée totalement méconnue. Ses qualités médicinales et gastronomiques n'ont été popularisées qu'au XVe siècle. Les feuilles et boutons sont consommés en salade et les racines torréfiées remplacent la chicorée. Aujourd'hui, l'agriculture intensive essaie d'éliminer les pissenlits de nos vertes prairies pour privilégier la pousse des seules graminées.

Le miel de rhododendron

Ce miel de haute montagne fait le bonheur des connaisseurs mais demeure très confidentiel sur les étals en raison d'une production limitée. Il est particulièrement prisé en Italie du Nord où les apiculteurs transhument dans les Alpes pour le récolter.



AIRE DE RÉCOLTE	Alpes et Pyrénées, entre 1 000 et 1 800 m d'altitude.
FLORAISON	Fin juin à fin juillet. En massifs resserrés ou en véritables tapis, ces étendues rose vif illuminent les sous-bois.
RÉCOLTE	Fin juillet, début août. Imprévisible, elle peut se révéler inexistante ou relativement importante. Les gelées tardives, le froid, les pluies, les brouillards matinaux lui sont très préjudiciables.
COULEUR	Très clair à l'état liquide, presque blanc à l'état solide.
PARFUM ET SAVEUR	Son arôme léger et sa saveur douce et fruitée très discrètement boisée rappellent ceux du miel de romarin.
CRISTALLISATION	Lente et très fine.
CONSERVATION	Excellente.
CARACTÉRISTIQUES	Le miel de rhododendron contient de très nombreux oligoéléments de manière très équilibrée.

Le saviez-vous ? Certaines espèces de rhododendrons d'Asie Mineure produisent un miel toxique pour l'homme. Dans ses écrits, Xénophon narre l'histoire d'une armée décimée après avoir absorbé de ce miel. Mais en apithérapie, on recommande le miel de rhododendron aux patients qui suivent une chimiothérapie : la consommation d'une cuillère à soupe par jour diminuerait nettement les effets secondaires des traitements anticancéreux.

Le miel de romarin

Cette plante aromatique fleure bon les vacances au bord de la mer, le chant des cigales dans les garrigues brûlées par le soleil. Elle produit aussi un miel délicat déjà célèbre durant l'Antiquité romaine.

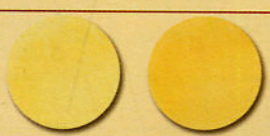
AIRE DE RÉCOLTE	Languedoc-Roussillon, notamment dans les Corbières et le massif de la Clappe, près de Narbonne. Exceptionnellement en Provence.
FLORAISON	Durant presque tout l'hiver, on trouve quelques fleurs écloses, mais la grande floraison commence avec les premières journées printanières. Longue et régulière.
RÉCOLTE	Fin avril-début mai. Très précoce et irrégulière, très souvent minime. Plus la floraison est intense et peu étalée dans le temps, meilleure est la récolte.
COULEUR	Très clair, limpide à la récolte. Cristallisé, ce miel devient blanc irisé de jaune pâle et de gris.
PARFUM ET SAVEUR	Faiblement balsamique. D'un arôme très discret avec une légère réminiscence végétale. En bouche, son goût subtil est plus intense et persiste.
CRISTALLISATION	Rapide, à grain fin.
CONSERVATION	Très bonne.
CARACTÉRISTIQUES	Ce miel serait recommandé aux personnes atteintes d'insuffisances hépatiques, digestives et vésiculaires. Des oligoéléments (calcium, fer, bore et cuivre) sont présents dans le miel de romarin.

Le saviez-vous ? Le miel de romarin est l'un des composants majeurs du célèbre « miel de Narbonne » vendu à Rome dans l'Antiquité et durant tout le Moyen Âge.

Les romarins ont été fortement endommagés par les grandes gelées de 1956 et la disparition de l'élevage ovin, depuis, a desservi leur expansion. En effet, les grands troupeaux transhumants, en broutant les pointes des arbustes, procédaient à une sorte de taille favorisant une croissance plus vigoureuse.

Le miel de ronce

Symbole d'une nature sauvage, ardemment combattue mais toujours renaissante, la ronce produit d'excellents fruits (les mûres), et est à l'origine d'un miel délicat.

AIRE DE RÉCOLTE	Landes et sous-bois des massifs de moyenne montagne, Bretagne.
FLORAISON	Fin juin-début août. Échelonnée selon l'altitude et l'exposition, elle peut durer près d'un mois.
RÉCOLTE	Dès l'éclosion des dernières fleurs.
COULEUR	Roussâtre, il s'assombrit ou s'éclaircit parfois, selon les fleurs butinées en même temps. 
PARFUM ET SAVEUR	Son odeur rappelle celle des sous-bois chauds et humides. Son goût soutenu se prolonge en bouche.
CRISTALLISATION	Le miel de ronce demeure longtemps liquide mais ensuite sa granulation se révèle souvent grossière.
CONSERVATION	Excellente.
CARACTÉRISTIQUES	Sa fragrance et sa couleur conviennent particulièrement à l'élaboration du pain d'épice.

Le saviez-vous ? Attaqués sans relâche avec des moyens de plus en plus efficaces – désherbants chimiques, débroussailleuses mécaniques –, les massifs de ronces ont tendance à se réduire. En revanche, dans les zones que l'homme a délaissées, ils connaissent une recrudescence, pour le plus grand plaisir de la faune, oiseaux et mammifères, qui y trouvent gîte et couvert.

Le miel de sainfoin

Traditionnellement cultivé dans le Dauphiné au XVIIe siècle, puis dans de nombreuses régions de France jusqu'à la fin des années 1960, le sainfoin a largement contribué à la réputation du célèbre miel du Gâtinais.
Hélas, cette plante a aujourd'hui quasiment disparu, détrônée par le maïs, le tournesol et le colza.
Le miel de sainfoin est donc très rare.

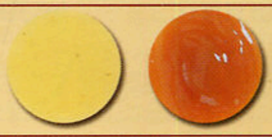
AIRE DE RÉCOLTE	Quelques surfaces disséminées sur l'ensemble du territoire.
FLORAISON	Intense, elle perdure plusieurs jours et se reproduit après la première coupe de fourrage effectuée par l'agriculteur.
RÉCOLTE	Régulière et assez abondante si le temps se montre favorable.
COULEUR	Très liquide et clair à la récolte, il devient d'un blanc irisé de jaune lorsqu'il se fige.
PARFUM ET SAVEUR	Son arôme léger et son goût discrètement parfumé séduisaient le plus grand nombre d'amateurs.
CRISTALLISATION	Lente mais très fine.
CONSERVATION	Excellente.
CARACTÉRISTIQUES	Son goût discret le fait recommander pour sucrer les infusions.

Le saviez-vous ?

Très peu sensible à la sécheresse, excellent fourrage destiné auparavant à l'alimentation du bétail, le sainfoin devrait retrouver la place qu'il n'aurait jamais dû perdre. Très différent, le sainfoin des Alpes pousse spontanément entre 1 000 et 2 500 m.
Le miel de sainfoin pourrait réapparaître, pour le plus grand plaisir de tous.

Le miel de sapin

Les sapins ne fleurissent pas et pourtant…
Le miel de sapin ou, plus précisément, le miellat de sapin est produit dans des zones restreintes et bien localisées, et il est sujet à des récoltes très irrégulières. Malgré ces inconvénients, il connaît aujourd'hui un engouement sans précédent.

AIRE DE RÉCOLTE	Vosges, Alsace, Jura, Auvergne.
MIELLÉE	Très irrégulière et imprévisible. Elle peut apparaître tout au long de l'été. Très abondante durant trois jours, elle peut s'arrêter et reprendre plus tard ou perdurer plusieurs semaines.
RÉCOLTE	À l'image de la miellée, elle peut être très abondante ou totalement inexistante. Selon les apiculteurs, en dix ans, dans le meilleur des cas, trois années seront excellentes, trois moyennes et les quatre autres nulles.
COULEUR	Très foncé, avec des variantes selon les régions : irisé de vert en Alsace et dans les Vosges, plus noir dans le Massif central. 
PARFUM ET SAVEUR	À son arôme prononcé, boisé, se mêlent des effluves de résine. Son goût se révèle malté, balsamique, mais conserve néanmoins sa douceur caractéristique.
CRISTALLISATION	Très lente. Le miel de sapin garde longtemps sa texture sirupeuse.
CONSERVATION	Excellente.
CARACTÉRISTIQUES	Antianémique, antiseptique et diurétique, ce miel est exceptionnellement riche en oligoéléments comme le phosphore, le potassium, le calcium, le soufre, le magnésium, le zinc, le bore, le fer ou le cuivre.

Le saviez-vous ? La récolte du miellat dépend avant tout de la présence de pucerons spécifiques dont les abeilles prélèvent les excrétions.

La première appellation d'origine contrôlée en France a distingué le miel de sapin des Vosges, et les apiculteurs d'Alsace ont obtenu une indication géographique protégée. Ces signes de qualité permettent de les différencier des miels d'importation, notamment de Pologne.

Le miel de sarrasin

Longtemps considéré comme l'emblème de toute la Bretagne, le miel de sarrasin a bien failli disparaître, victime des mutations rapides de l'agriculture moderne qui privilégie les grandes cultures. Le sarrasin, ou blé noir, connaît depuis peu un regain d'intérêt. Le miel de sarrasin réapparaît sur les étals, même s'il provient encore essentiellement du continent américain…

AIRE DE RÉCOLTE	Bretagne, région Centre et, de manière sporadique, Massif central.
FLORAISON	Exceptionnellement longue, elle peut se poursuivre durant plusieurs semaines au cours de l'été.
RÉCOLTE	De juillet à fin août. Plutôt régulière, mais sensible à la sécheresse, à la pluie et au vent du nord.
COULEUR	D'un brun dense.
PARFUM ET SAVEUR	Son arôme discret ne laisse pas prévoir des saveurs puissantes où se mélangent odeurs de bois et de terre.
CRISTALLISATION	Lente et fine.
CONSERVATION	Excellente.
CARACTÉRISTIQUES	Traditionnellement, le miel de sarrasin était utilisé dans la fabrication des pains d'épice. Aujourd'hui, il est recherché en tant que miel de cru. Sa consistance est très épaisse.

Le saviez-vous ? Aujourd'hui, les agriculteurs ne cultivent plus les anciennes espèces mais souvent des hybrides élaborés dans les centres agronomiques. Hélas, la plupart d'entre eux sont très peu mellifères. Pourtant, une galette de blé noir au miel de sarrasin, quel délice !

Le miel de saule

En fleur dès la fin des frimas, les saules représentent la première véritable miellée printanière. Mais il faut des conditions météorologiques très favorables et des colonies bien développées pour que les abeilles soient déjà capables de récolter en quantité exploitable ce miel rare.

AIRE DE RÉCOLTE	Microterrains disséminés sur le territoire, en particulier dans l'Ouest.
FLORAISON	Février à avril selon l'altitude. Intense et très attractive.
RÉCOLTE	Très exceptionnelle. Courant avril.
COULEUR	Jaune irisé de vert, le miel de saule prend ensuite des teintes brun clair à beige.
PARFUM ET SAVEUR	Des effluves floraux rafraîchissants et un goût légèrement boisé rendent ce miel très séduisant.
CRISTALLISATION	Plutôt lente, à granulation moyenne à fine.
CONSERVATION	Excellente.
CARACTÉRISTIQUES	Ce miel provient exclusivement du saule marsault (*salix caprae*), seule variété à produire du nectar.

Le saviez-vous ? Si, le plus souvent, les apiculteurs n'extraient pas le miel de saule récolté en trop faible quantité, ils en apprécient le pollen et le nectar, qui favorisent et stimulent le développement des colonies avant la saison hivernale.

Le miel de serpolet

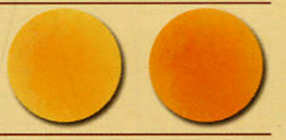
Ce thym de montagne, autrefois largement utilisé comme aromate en cuisine – ah ! le lapin de garenne parfumé au serpolet ! –, sécrète un nectar très apprécié des abeilles. La production ne peut que demeurer confidentielle.

AIRE DE RÉCOLTE	Moyenne montagne des Alpes et des Pyrénées, grands causses du sud du Massif central.
FLORAISON	Très étalée, de début juin à début août, avec un apogée à la mi-juillet.
RÉCOLTE	Courant juillet. Plutôt régulière. Néanmoins, les surfaces de serpolet doivent être suffisamment imposantes pour permettre la production d'un véritable miel de serpolet.
COULEUR	Orange tirant vers le brun à l'état solide.
PARFUM ET SAVEUR	Le miel dégage des effluves forts, presque désagréables au nez de certains. En revanche son goût prononcé, où s'entremêlent tout en douceur odeurs de foin sec et de fruit, ravit les vrais amateurs.
CRISTALLISATION	Rapide. Lorsque le miel se fige, sa granulation est plutôt grossière.
CONSERVATION	Excellente.
CARACTÉRISTIQUES	Comme le miel de thym, le miel de serpolet est particulièrement riche en cuivre, bore et calcium.

Le saviez-vous ? Étant donné sa parenté avec le miel de thym, le miel de serpolet est très peu souvent récolté en tant que tel, mais il participe naturellement à la composition de nombreux miels de montagne ou de causse, qu'il enrichit de son goût caractéristique.

Le miel de thym

Plante aromatique et médicinale réputée, le thym de nos garrigues produit également un miel très prisé mais hélas bien trop rare. Certains miels de thym vendus en France proviennent d'Espagne ou de Grèce, pays où ils constituent une production essentielle. Ah ! le miel du mont Hymette !

AIRE DE RÉCOLTE	Pourtour de la Méditerranée, garrigues et plateaux calcaires de faible altitude dans l'arrière-pays, comme le célèbre causse du Larzac.
FLORAISON	Courant mai. Très intense et très fugace.
RÉCOLTE	Soit très bonne, soit inexistante selon les conditions climatiques. Craint le froid, la pluie et la sécheresse.
COULEUR	Jaune orangé tirant souvent vers des teintes rougeâtres à la récolte, il pâlit très légèrement lors de la cristallisation. 
PARFUM ET SAVEUR	Caractérisé par son arôme puissant, ce miel exhale des saveurs rondes, lourdes et suaves qui durent longtemps en bouche.
CRISTALLISATION	Rapide. Tendance à une granulation grossière.
CONSERVATION	Excellente.
CARACTÉRISTIQUES	Traditionnellement, le miel de thym est employé pour sucrer les infusions du soir : apaisant, il favorise le sommeil. Antiseptique reconnu, il est recommandé pour la prévention et le traitement des maladies infectieuses, respiratoires ou digestives. Le miel de thym est très riche en cuivre et en bore.

Le saviez-vous ? Des études réalisées au CHU de Limoges par le professeur Descottes, selon un protocole scientifique rigoureux, ont démontré que le miel de thym possédait des propriétés remarquables lorsqu'il était employé pour la cicatrisation des plaies.

Le miel de tilleul

Les fleurs de tilleul, qui continuent à infuser dans les tisanes du soir, produisent également un miel recherché par les consommateurs. Mais sa production est limitée.

AIRE DE RÉCOLTE	Essentiellement le Bassin parisien dont Paris intra-muros, et quelques terroirs des Pyrénées, des Alpes, du Massif central ou de l'Est.
FLORAISON	Courant juin-début juillet. Intense et très rapide, elle s'achève en quelques jours.
RÉCOLTE	Début juillet. La brièveté de la floraison rend la récolte totalement dépendante des conditions météorologiques, et jamais très importante.
COULEUR	Variable. Ambré clair, il prend, à l'état solide, différentes teintes de jaune plus ou moins sombres.
PARFUM ET SAVEUR	Arôme mentholé très caractéristique, balsamique et persistant. Sa saveur puissante, intense, rappelle les effluves entêtants des sous-bois de tilleuls en fleur. Parfois une très légère amertume en fin de bouche.
CRISTALLISATION	Rapide ou lente selon les miels. La granulation se révèle moyenne.
CONSERVATION	Bonne.
CARACTÉRISTIQUES	La teneur en eau est parfois élevée. Fréquemment, il y a coprésence de nectar et de miellat. Le miel de tilleul est conseillé aux personnes nerveuses et insomniaques. Il contient des oligoéléments (potassium, calcium et manganèse).

Le saviez-vous ? Les récoltes de fleurs de tilleul destinées aux infusions ont assuré la notoriété de la région de Buis-les-Baronnies, en Provence. Aujourd'hui, la majeure partie des fleurs consommées en France provient de Roumanie, et le miel de tilleul, lui, de plusieurs pays de l'Est.

Le miel de tournesol

Le miel de tournesol représente la production la plus importante parmi les miels récoltés en France. Pourtant il demeure peu connu des consommateurs car il est rarement vendu sous cette appellation.

AIRE DE RÉCOLTE	Si cet oléagineux est à présent cultivé partout, seules les régions du Sud-Ouest, de l'Ouest et du Centre sont favorables à la production de miel.
FLORAISON	Juillet-début août.
RÉCOLTE	Courant août. Très hétérogène car elle dépend de la nature du sol, de l'hygrométrie de l'air et des espèces cultivées. Lorsque la région est favorable, la récolte est très importante et régulière. Ailleurs, elle peut être inexistante, notamment sur le pourtour méditerranéen.
COULEUR	Jaune vif à jaune paille.
PARFUM ET SAVEUR	D'un arôme peu prononcé et d'un goût agréable, sans être fade.
CRISTALLISATION	Assez rapide.
CONSERVATION	Excellente.
CARACTÉRISTIQUES	Ce miel est particulièrement riche en oligoéléments calcium, bore et silicium.

Le saviez-vous ? Le miel de tournesol est récent. Sa production s'est intensifiée dans la seconde moitié du XXe siècle. Aujourd'hui, les apiculteurs sont confrontés à des phénomènes d'intoxications massives des abeilles, engendrées par des traitements phytosanitaires systémiques.

Le miel de trèfle

Les miels de trèfle proposés au consommateur proviennent essentiellement du Canada.
En France, le trèfle est prépondérant dans de nombreux miels de montagne mais rarement commercialisé sous son appellation monoflorale.

AIRE DE RÉCOLTE	En plaine, où il est cultivé, et en montagne, où il pousse de manière spontanée.
FLORAISON	Mai, juin, parfois juillet selon l'altitude. Intense et régulière. Sensible à la sécheresse.
RÉCOLTE	Fin juin-fin juillet. Équilibrée.
COULEUR	Très limpide, ce miel devient presque blanc à gris pâle en se solidifiant.
PARFUM ET SAVEUR	Effluves floraux discrets. Très agréable, son goût délicat perdure en bouche.
CRISTALLISATION	Rapide et très fine. Caractéristique.
CONSERVATION	Excellente.
CARACTÉRISTIQUES	Le miel de trèfle est réputé favoriser le sommeil.

Le saviez-vous ? Les récoltes de miel de trèfle se sont réduites en plaine depuis quelques décennies. Très peu cultivé par les agriculteurs, il est fauché avant la floraison, excepté pour la production grainière.

Les miels polyfloraux

Le miel de causse

Ce miel savoureux provient d'une flore rase et disséminée poussant sur de vastes plateaux calcaires quasi désertiques.

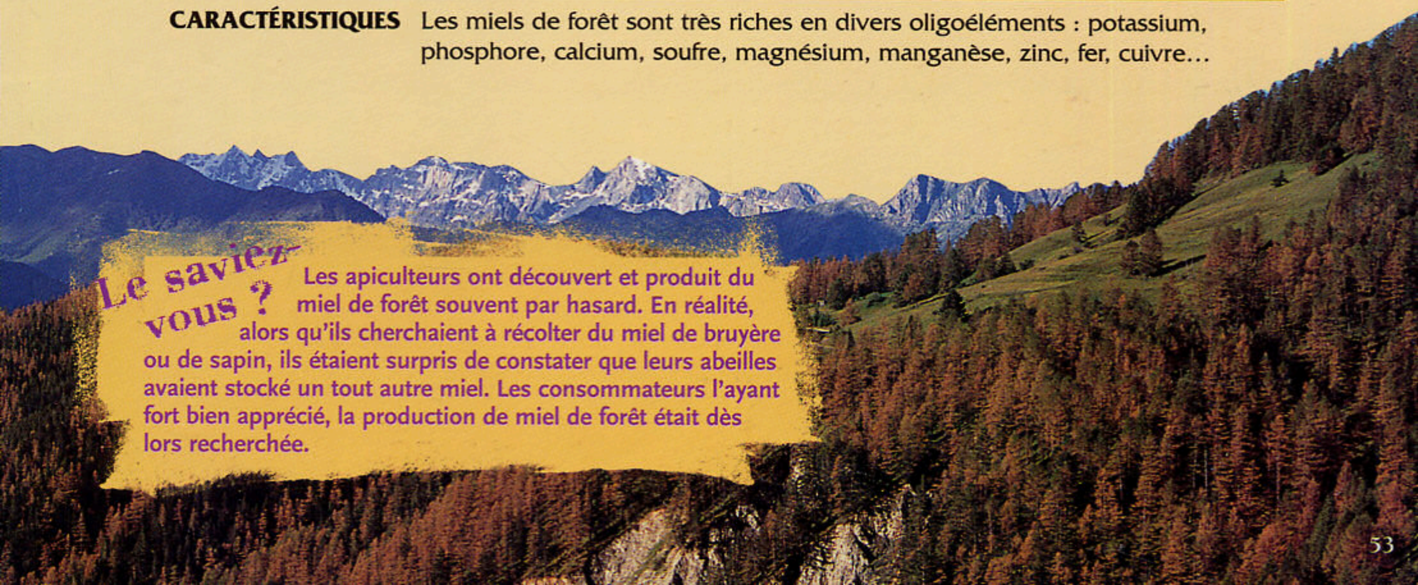
AIRE DE RÉCOLTE	Les grands causses du sud de la France comme le causse Méjean, le causse du Larzac, les causses du Quercy.
FLORAISON	Très intense mais rapide, fin juin-début juillet.
FLORE DOMINANTE	Serpolet, sainfoin, trèfle blanc, lotier, petite centaurée.
COULEUR	Très variable. Beige plus ou moins foncé.
RÉCOLTE	Mi-juillet. Jamais très abondante mais relativement régulière. En raison de la brièveté de la miellée, les colonies doivent être prêtes à l'exploiter.
PARFUM ET SAVEUR	En général, le miel de causse exhale des odeurs de foin sec. Plutôt doux en bouche, avec des saveurs florales soutenues.
CRISTALLISATION	Assez souvent rapide. La granulation se révèle moyenne à grossière.
CONSERVATION	Excellente.
CARACTÉRISTIQUES	Grâce au serpolet et au thym, ce miel regorge des oligoéléments bore, calcium et cuivre.

Le saviez-vous ? La végétation des causses s'est considérablement modifiée à travers les siècles. Au Moyen Âge, la plupart d'entre eux étaient boisés.

Le miel de forêt

La particularité du miel de forêt réside dans son mélange de nectars et de miellats variés.

AIRE DE RÉCOLTE	L'ensemble des forêts du territoire.
FLORAISON ET MIELLÉE	La miellée est variable car l'exsudation de miellat peut s'opérer à n'importe quel moment de l'été, du début juin à la fin août.
FLORE ET MIELLATS DOMINANTS	Épilobe, ronce, bruyères, lierre, miellats de conifères divers, de chêne, de hêtre, de tilleul.
RÉCOLTE	Très irrégulière. Elle dépend essentiellement de l'ampleur de la production de miellat.
COULEUR	Toujours très sombre, presque noir à l'état liquide, le miel de forêt prend de belles teintes brunes tirant vers le gris une fois cristallisé.
PARFUM ET SAVEUR	Fluctuant, son arôme rappelle souvent les feuilles sèches des sous-bois. En bouche, le miel de forêt engendre des sensations boisées, suaves, où percent parfois une pointe de réglisse et un soupçon de menthe.
CRISTALLISATION	Très lente, elle s'effectue au terme de plusieurs mois. La granulation peut être fine comme assez grossière.
CONSERVATION	Excellente.
CARACTÉRISTIQUES	Les miels de forêt sont très riches en divers oligoéléments : potassium, phosphore, calcium, soufre, magnésium, manganèse, zinc, fer, cuivre…



Le saviez-vous ? Les apiculteurs ont découvert et produit du miel de forêt souvent par hasard. En réalité, alors qu'ils cherchaient à récolter du miel de bruyère ou de sapin, ils étaient surpris de constater que leurs abeilles avaient stocké un tout autre miel. Les consommateurs l'ayant fort bien apprécié, la production de miel de forêt était dès lors recherchée.

Le miel de garrigue

Célèbres pour leurs paysages desséchés et leurs plantes aromatiques aux effluves odorants, les garrigues du midi de la France produisent des miels puissants, très appréciés par les amateurs de miels typés.

AIRE DE RÉCOLTE	L'ensemble du pourtour méditerranéen.
FLORAISON	Très précoce, elle apparaît dès la fin de l'hiver et décline dès la fin du printemps, lorsque les grosses chaleurs grillent la végétation.
FLORE DOMINANTE	Romarin, thym, sarriette, trèfle blanc, asphodèle, dorycnium, ronce, lavande.
RÉCOLTE	Peu généreuse et souvent irrégulière, car elle se montre très sensible aux périodes de sécheresse prolongées.
COULEUR	Variable. Ambré plus ou moins clair, le miel de garrigue prend, une fois cristallisé, des teintes jaune clair à brun soutenu.
PARFUM ET SAVEUR	Variables. Cependant, très odoriférant, le miel de garrigue dégage toujours des effluves aromatiques, et son goût charpenté et racé demeure long en bouche.
CRISTALLISATION	Elle s'effectue en quelques jours et se révèle plus ou moins fine.
CONSERVATION	Excellente.
CARACTÉRISTIQUES	Miel d'une bonne teneur en oligoéléments, variables selon les origines florales.

Le saviez-vous ? Avec la quasi-disparition des troupeaux ovins qui pâturaient les garrigues durant l'hiver, procédant ainsi à une sorte de taille naturelle, bénéfique à la régénérescence de la végétation, la flore des garrigues a évolué et parfois perdu de son potentiel apicole. Les romarins végètent et les chênes kermès prolifèrent, étouffant les autres essences.

Le miel de haute montagne

Les miels élaborés en haute altitude sont très rares et particulièrement recherchés. Dès la fin du XIXe siècle, le miel dit « de Chamonix » était considéré comme un des meilleurs miels de France.

AIRE DE RÉCOLTE	Haute montagne alpine et pyrénéenne. Au-delà de 1 200 m d'altitude.
FLORAISON	Très violente mais capricieuse et souvent brève, elle ne s'épanouit que durant quelques semaines.
FLORE DOMINANTE	Rhododendron, trèfle blanc, épilobe, ronce, framboisier.
RÉCOLTE	Irrégulière car les conditions météorologiques sont souvent aléatoires.
COULEUR	Variable. Généralement très clair, ce miel parfois presque blanc peut prendre une teinte jaune paille à jaune d'or.
PARFUM ET SAVEUR	Variables, mais ce miel se caractérise par des arômes discrets et des sensations délicates, suaves, légèrement boisées en bouche.
CRISTALLISATION	Rapide et très fine.
CONSERVATION	Excellente.
CARACTÉRISTIQUES	Très équilibré en oligoéléments, le miel de haute montagne renforce les défenses immunitaires.

Le saviez-vous ? Les apiculteurs hésitent à transhumer leurs ruches en haute montagne car il s'agit toujours d'un déplacement à risque. Si le temps est favorable et que le rhododendron fleurit bien, la miellée sera abondante.
Mais, si les abeilles peuvent butiner en peu de temps beaucoup de nectar, elles sont capables de le consommer aussi vite durant quelques jours d'intempéries...

Le miel de maquis

Produit en Corse et dans des zones du pourtour méditerranéen à faible altitude, ce miel peut recevoir plusieurs appellations selon les périodes de récolte : printemps, été ou automne.

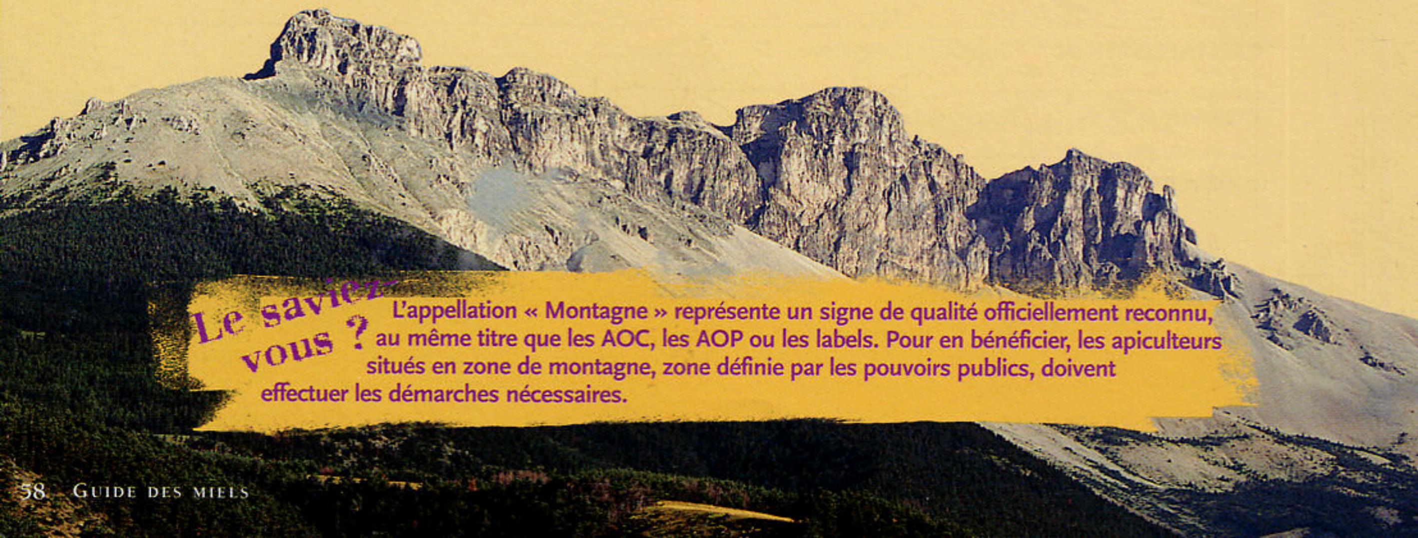
AIRE DE RÉCOLTE	Corse et exceptionnellement Provence-Alpes-Côte-d'Azur et Languedoc.
FLORAISON	Échelonnée, elle se renouvelle du printemps à la fin de l'automne.
FLORE DOMINANTE	**Printemps** : bruyère blanche, lavande maritime. **Été** : immortelle, anthyllis, thym, germandrée. **Automne** : arbousier, lierre, inule visqueuse.
RÉCOLTE	Peu généreuse, mais plutôt régulière, même si les conditions météorologiques sont déterminantes.
COULEUR, PARFUM ET SAVEUR	**Miel de maquis de printemps :** ambré. Arôme boisé et saveur de cacao et de réglisse. **Miel de maquis d'été :** plus clair. Effluves floraux et saveur fruitée, aromatique. **Miel de maquis d'automne :** ambré clair. Arôme boisé caractéristique. Saveur amère prononcée et persistante en bouche.
CRISTALLISATION	Toujours irrégulière.
CONSERVATION	Excellente.
CARACTÉRISTIQUES	La diversité florale présente dans ces trois miels apporte, à elle seule, les oligoéléments nécessaires à l'organisme.

Le saviez-vous ? Véritables symboles de la Corse, les miels de maquis sont aujourd'hui officiellement reconnus dans l'appellation d'origine contrôlée « mele di Corsica » ou « miel de Corse ». Les trois dénominations sont clairement définies ainsi qu'une dénomination « miellat de maquis » qui caractérise des miels foncés, corsés, longs en bouche, provenant de miellat de chêne et de nectar de ciste, de cytinet ou d'eucalyptus.

Le miel de montagne

Très réputé, le miel de montagne traduit la richesse botanique d'un environnement encore souvent préservé.

AIRE DE RÉCOLTE	Alpes, Pyrénées, Massif central, Jura, Vosges.
FLORAISON	Exposées à des printemps longs et rudes, les floraisons, variées et intenses, ne s'étalent que sur quelques semaines à la fin du printemps et au tout début de l'été.
FLORE DOMINANTE	Pissenlit, ronce, serpolet, trèfle, épilobe, bruyère, framboisier.
RÉCOLTE	Plutôt régulière, moyenne à faible, elle s'effectue courant juillet. Un bon développement des colonies au printemps demeure déterminant.
COULEUR	Variable mais généralement jaune paille à brun clair.
PARFUM ET SAVEUR	Miels souvent très odoriférant. Doux, aux saveurs florales et fruitées, même si le goût diffère d'une année à l'autre, d'un versant à l'autre.
CRISTALLISATION	Rapide à granulation fine. Le miel de montagne, en se figeant, peut devenir très dur et difficile à tartiner.
CONSERVATION	Excellente.
CARACTÉRISTIQUES	Les analyses révèlent l'extraordinaire diversité pollinique de ce miel.



Le saviez-vous ? L'appellation « Montagne » représente un signe de qualité officiellement reconnu, au même titre que les AOC, les AOP ou les labels. Pour en bénéficier, les apiculteurs situés en zone de montagne, zone définie par les pouvoirs publics, doivent effectuer les démarches nécessaires.

Le miel de printemps

Cette dénomination commerciale représente un miel produit majoritairement à partir de colza, mélangé par les abeilles à d'autres nectars plus délicats.

AIRE DE RÉCOLTE	Centre, Ouest, Sud-Ouest, Bassin parisien, Est et région lyonnaise.
FLORAISON	À la floraison du colza, les abeilles butinent aussi d'autres fleurs mellifères présentes en quantité importante.
FLORE DOMINANTE	Colza, pommier, cerisier, trèfle, pissenlit, cassis.
RÉCOLTE	Régulière car essentiellement issue du colza. Elle est cependant sensible aux conditions climatiques défavorables, comme les périodes de pluie ou de froid persistant.
COULEUR	Variable mais toujours très clair, du blanc virant vers le gris au jaune plus soutenu selon les fleurs butinées.
PARFUM ET SAVEUR	Variables, mais en général ce miel se caractérise par des effluves floraux, un goût légèrement acidulé, des sensations de fraîcheur.
CRISTALLISATION	Rapide, elle s'effectue en quelques jours et se structure en grains fins qui rendent ce miel moelleux à souhait.
CONSERVATION	Moyenne, elle dépend en priorité du taux d'humidité, qui peut être élevé.
CARACTÉRISTIQUES	Miel riche en oligoéléments (le colza apporte bore et calcium).

Le saviez-vous ? De plus en plus fréquemment, les apiculteurs déplorent des intoxications massives d'abeilles lors des miellées de printemps en zone de grande culture. Ces mortalités, observées autour des champs de colza ou des vergers, proviennent de l'utilisation de produits toxiques pour les abeilles, même à doses infimes, ou de mauvaises applications effectuées par les agriculteurs.

Les miels de la Réunion

Ce massif volcanique soumis au climat tropical tempéré, aux immenses étendues de canne à sucre, offre une gamme de miels aussi riche que ses paysages. Parallèlement aux miels de type « toutes fleurs » variables en couleur, arôme et saveur, trois miels prédominent.

LE MIEL DE FAUX POIVRIER

Le faux poivrier, *Schinus therebent chefolia*, dénommé aussi poivre rose, pousse à l'état sauvage et produit des baies roses. Le nectar de ses fleurs donne en abondance un excellent miel ambré à l'arôme soutenu et à la saveur poivrée caractéristique. Il cristallise lentement.

LE MIEL DE LITCHI

Le litchi, *Litchi sinensis*, donne à l'automne un miel plus clair, très parfumé, au goût de rose. Il cristallise rapidement mais sa granulation se révèle particulièrement fine.

LE MIEL DE TAN ROUGE

Weinmannia tinctorra produit un miel au goût particulier. Il a des reflets verts et pour cette raison il est parfois commercialisé sous la dénomination de « miel vert ».

Le saviez-vous ? En hiver, après la récolte de la canne à sucre, les tiges sectionnées sécrètent quelques gouttes de sève particulièrement sucrée sur lesquelles les abeilles se précipitent. Ce miel, dit alors « miel de canne », a un goût de caramel. Sombre, il demeure liquide très longtemps.

Les miels de la Guadeloupe et de la Martinique

Ces îles bénéficient d'un climat tropical, tempéré par l'alizé qui apporte des pluies plus ou moins abondantes selon l'exposition. Très riche, la végétation offre des floraisons importantes, qui s'étendent de février à septembre.

LE MIEL DE CAMPÊCHE

Le campêche, *Hœmatoxylon campechianum*, fleurit en février-mars en grappes de petites fleurs jaune d'or. Très clair et très doux, extraordinairement parfumé, le miel de campêche est le plus réputé des Antilles. Il rappelle à bien des égards le miel d'acacia.

LE MIEL DE « TI BEAUME »

Les crotons poussent dans les endroits secs et arides du littoral abrités des vents dominants et des pluies. Leur floraison s'étend de juin à septembre. Le miel, ambré foncé à brun, a des arômes puissants et des saveurs intenses.

LE MIEL DE MANGROVE

Ce miel provenant des zones marécageuses, extrêmement clair et sucré, a un goût caractéristique. Il cristallise très vite.

À CITER ENCORE :

Le miel d'avocat : l'arbre (importé au XVIIIe siècle) est à l'origine d'un miel brun assez parfumé.
Le miel d'acoma : *Homalium racemosum* fleurit en mai-juin. Ce grand arbre donne un miel de couleur foncée très amer.
Les miels d'agrumes et d'**eucalyptus** fleurissent en décembre-janvier.

Le saviez-vous ? Notre abeille domestique n'existait pas dans les Amériques. Elle a été importée par les conquistadors. Elle apparaît aux Antilles dès le XVIIe siècle, où elle a fait disparaître une petite espèce indigène, la mellipone, qui ne produisait pas de miel.

Bibliographie

Sur l'apiculture

Pierre Jean Prost, *Apiculture*, éditions Lavoisier, 6e édition, 1987.

Guide pratique de l'apiculture, éditions de l'OPIDA, 61370 Échauffour.

Henri Clément, *Créer son rucher*, éditions Rustica, 2000.

Sur l'apithérapie

Hors-série de la revue *Abeilles et fleurs*, « Apithérapie », Union nationale de l'apiculture française, 1997 et 2000.

Roch Domerego, *Ces abeilles qui nous guérissent*, éditions Jean-Claude Lattès, 2001.

Beaux livres

Franck Jouve et Paul Starosta, *Le Grand Livre du miel et des abeilles*, Solar, 1997.

Remerciements

Je tiens à remercier chaleureusement tous mes amis et collègues apiculteurs qui ont collaboré à la réalisation de cet ouvrage. Chacun d'eux, dans sa région et avec son savoir-faire, contribue à enrichir la vaste palette des miels. Les échantillons adressés avec spontanéité ont permis d'illustrer les couleurs des variétés présentées.

Je remercie particulièrement Franck Aletru, Paul Bonnafé, Maurice Mary, Béatrice Robrolles et M. Jean Bragard, qui m'ont fait part de remarques et d'informations toujours pertinentes ainsi que ceux qui ont travaillé et travaillent à une meilleure connaissance des miels, notamment M. Gonnet de l'INRA et M. Jéhanne de l'OPIDA.

Un remerciement, enfin, à Fabienne Chesnais, directrice éditoriale des éditions Rustica, qui a été l'instigatrice de ce projet, et à Sylvie Blanchard, pour son savoir-faire d'éditrice.

Crédits iconographiques

Couverture : Christian Hochet/Rustica ; Egers/Jacana et C. Jardel/Phone (couv. p. 4 haut et bas) ; J.-M. Labat/Phone (rabat p. 2) ; N. Thibaut/Rustica (rabat p. 4).
P. 4 : C. Hochet/Rustica (haut) ; B. Laurier/Bios (bas) ; p. 5 : Paul Starosta (haut) ; I. West/Bios (bas) ;
p. 6 : C. Jardel/Phone ; p. 7 : C. Valentin/Hoaqui (haut), Paul Starosta (encadré) ; p. 8 : C. Hochet/Rustica ;
p. 9 et 10 (haut) : D.R. ; p. 10 (bas) : C. Hochet/Rustica ; p. 11 : Jacana ; p. 19 : V. Raymond/Phone ; p. 21 : collection J./Phone ;
p. 23 : I. West/Bios ; p. 25 : C. Courteau/Phone ; p. 30 : P. Moes/Phone ; p. 31 : A. Le Toquin/Phone ; p. 35 : J.-M. Labat/Phone ;
p. 37 : F. Gohier/Phone ; p. 40 : C. d'Hotel/Jacana ; p. 47 : Rustica ; p. 49 : V. Klecka/Rustica ; p. 51 : E. Soder/Jacana ;
p. 52 : J.F. Salles ; p. 53 : Nicolas Thibaut/Rustica ; p. 55 : N. Cousin/Rustica ; p. 56 : C. Jardel/Phone ; p. 57 : C. Hochet/Rustica ;
p. 58 : Nicolas Thibaut/Rustica ; p. 59 : J.P. Saussez/Phone ;
p. 60 : M.Claye/Jacana ; p. 61 : S. Dourlot/Jacana.

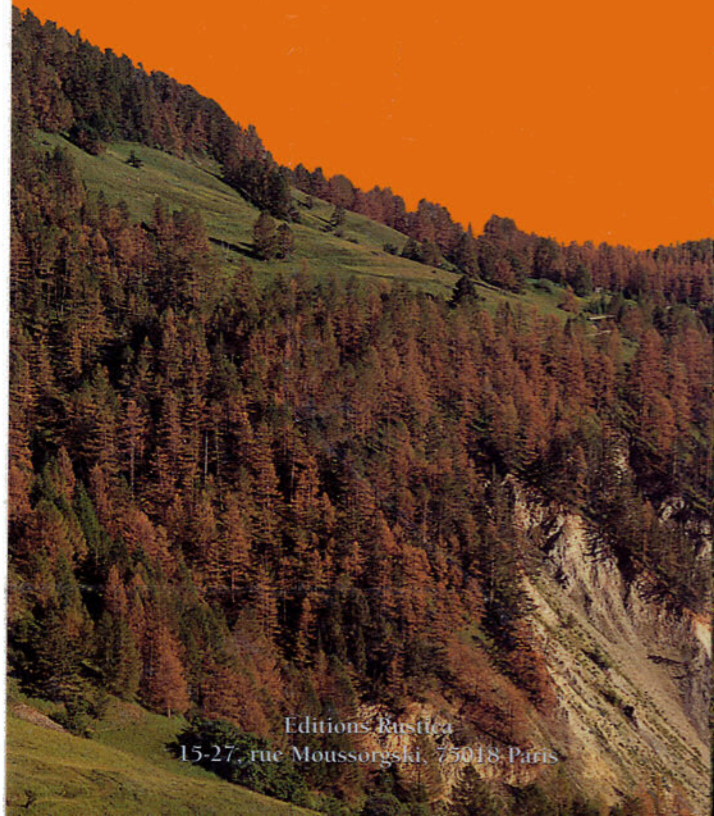
Tous les dessins sont d'Isabelle Arslanian, sauf p. 34 (Frédérique Bertrand).

Maquette intérieure, couverture et mise en page : Sarbacane
Suivi d'édition et recherche iconographique : Sylvie Blanchard

Avertissement au lecteur
Les informations de cet ouvrage sont exactes et conformes à l'état de la science au moment de sa publication. Celui-ci n'est toutefois pas destiné à se substituer aux prescriptions et recommandations d'un thérapeute. Les auteurs et l'éditeur déclinent toute responsabilité en cas de dommages de toute nature pouvant être provoqués, de façon directe ou indirecte, par l'utilisation de cet ouvrage et la mise en œuvre des conseils qu'il contient.

L'auteur

Apiculteur professionnel, passionné par le monde des abeilles, Henri Clément est rédacteur en chef de la revue *Abeilles et fleurs* et cofondateur de l'association Terre d'abeilles. Il est l'auteur de *Créer son rucher*, aux Éditions Rustica.



Editions Rustica
15-27, rue Moussorgski, 75018 Paris